

# 鮭寿司



## 材料（1人分）

・ごはん （合わせ酢）	150g	・鮭フレーク	12g
・酢	大さじ1	・卵	1/5個
・砂糖	小さじ2	・サラダ油	少々
・塩	1g	・青じそ	1枚
		・炒りごま	小さじ1
		・きざみのり	適量

## 作り方

1. 卵、サラダ油：薄焼きにし、錦糸卵をつくる。  
青じそ：せん切りにする。  
炒りごま：さっとすり鉢でする。  
合わせ酢：塩、砂糖をしっかりと溶かすように合わせる。
2. ごはんに合わせ酢、鮭フレーク、ごまを加え、混ぜ合わせる。
3. 器に盛り付け、卵、青じそ、きざみのりを散らす。

## ひとつメモ

\* 青じそのさわやかな香りが味のアクセントです

## 栄養価（1人分）

エネルギー：315kcal

塩分：1.4g



# なすの変わり味噌焼き



## 材料（1人分）

・なす	1本
・ごま油	小さじ1/2
・たまねぎ	10g
・ピーマン	5g
・しょうが	2g
・にんにく	適量
・ししとう	2本
・だし汁	適量

## （合わせ味噌）

・みそ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・酒	小さじ1/2

香味野菜と合わせた味噌が  
風味を引き立てます！



## 作り方

1. なす：縦半分に切って、皮に斜め格子の切り込みを入れて、水にさらす。  
たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく：みじん切りにし、合わせ味噌と混ぜる。  
ししとう：焼き網で焼き、だし汁につけておく。
2. フライパンにごま油を熱し、水気をよく拭いたなすの皮を上にして並べ、  
強～中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、中火で柔らかくなるまで焼く。
3. 魚焼きグリルやオーブントースターのトレーに2のなすの皮を下にして並べ、  
合わせ味噌をのせ、焼き色がつくまで焼く。
4. 食べやすい大きさに切り、ししとうと一緒に器に盛り付ける。

## 栄養価（1人分）

エネルギー：73kcal  
塩分：0.6g



# ジュレ入り豆腐



## 材料（1人分）

・絹ごし豆腐	130g	（ジュレ）	5人分
・ねぎ	2g	・だし汁	大さじ2
・みょうが	2g	・うすくちしょうゆ	小さじ1
		・こいくちしょうゆ	小さじ1
		・砂糖	小さじ1/2
		・アガー	小さじ1/4

海藻から作られる植物性ゼリーの素。  
なめらかでソフトな食感で、  
常温で固まるよ！

## 作り方

1. ねぎ、みょうがは斜めに薄く切り、一緒に合わせておく。
2. 鍋にジュレの材料を入れ、アガーを溶かしてから火にかけて軽く沸騰させる。  
バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
3. 豆腐の中に2のジュレを入れる。（上からかけてもOK）
4. 器に盛り付け、1を天盛りする。

## ひとつメモ

\*豆腐にジュレを仕込んで、遊び心のある一品に...

栄養価（1人分）  
エネルギー：79kcal  
塩分：0.3g



# おくら団子のおすまし



## 材料（1人分）

- ・ オクラ 1本
- ・ だし汁 125g
- ・ 塩 0.5g

ねばねば野菜の代表ともいえる  
オクラ。このねばねば、実は**食物  
繊維**をたくさん含んでいます！  
夏が旬のオクラ、いつもの食べ方  
とひと味違った食べ方で  
食べてみませんか？



## 作り方

1. おくらを茹で、冷水にとる。
2. 包丁で細かくたたき、練りこむようにしてよく混ぜる。
3. 半量ずつ、スプーン等で丸く団子状に丸める。
4. 椀盛りし、温かいだし汁をはる。

## ひとつメモ

\*粘りをよくだすのが崩れないコツです！

栄養価（1人分）  
エネルギー：3kcal  
塩分：0.5g

